

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|------------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|----|----|----------------------|-------|-------|---------------------------|-----|-----|----|----------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | | |
| 16.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсянная | 205 | 207,38 | - | - | - | 6,33 | 8,90 | 25,49 | - | - | - | - | 109 | |
| Чай с витамином С | 200 | 61,62 | - | - | - | 0,07 | 0,01 | 15,31 | - | - | - | - | 294 | |
| Батон с маслом | 30/8 | 137,50 | - | - | - | 1,27 | 11,30 | 7,70 | - | - | - | - | 380 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 250/10 | 120 | - | 20 | 40 | 3 | 6 | 14 | 37 | 21 | 75 | 1 | 51 | |
| Фрикадельки из ку- ринного мяса | 60 | 90 | - | 8 | - | 37,2 | 45,33 | 41,05 | 58 | 125 | 226 | 4 | 217 | |
| Компот из с/ф | 200 | 120 | - | 1 | - | 1 | - | 28 | 42 | 27 | 38 | 1 | 283 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | 12 | 17 | 44 | 1 | 13002 | |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 150 | | | | 6 | 5 | 35 | | | | | 227 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макар изделиями | 250 | 195,10 | - | - | - | 6,98 | 7,65 | 24,66 | - | - | - | - | 53 | |
| Хлеб | 30 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | - | - | - | - | 13002 | |
| чай | 200 | 59,76 | - | - | - | - | - | 14,94 | - | - | - | - | 502/13 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

**Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)**

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|----|----|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|----|----|----------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | | |
| 17.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочн | 205 | 222,02 | - | - | - | 6,20 | 8,05 | 31,09 | - | - | - | - | 107 | |
| Чай с витаминном С | 200 | 61,62 | - | - | - | 0,07 | 0,01 | 15,31 | - | - | - | - | 294 | |
| Батон с маслом | 30/8 | 137,50 | - | - | - | 1,27 | 11,30 | 7,70 | - | - | - | - | 380 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 104,16 | - | 20 | 23 | 2 | 6 | 9 | 53 | 36 | 71 | 2 | 37,01 | |
| Голубцы ленивые | 90 | 90 | - | 1 | 58 | 15 | 17 | 14 | 20 | 24 | 59 | 2 | 217 | |
| Соус молочный | 30 | 37 | - | | | 1 | 2 | 3 | | | | | 256 | |
| Картофельное пюре | 150 | 160 | - | 25 | 44 | 3 | 6 | 23 | 16 | 33 | 99 | 1 | 241 | |
| Компот из с/ф | 200 | 120 | - | 1 | - | 1 | - | 28 | 42 | 27 | 38 | 1 | 283 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | 12 | 17 | 44 | 1 | 13002 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 65 | 110,54 | - | - | - | 5,82 | 9,02 | 1,52 | - | - | - | - | 132 | |
| Хлеб | 50 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | - | - | - | - | 13002 | |
| Молоко кипяченое | 200 | 117,31 | - | - | - | 5,59 | 6,38 | 9,38 | - | - | - | - | 288 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------|---------------|----|----|----------------------|------|-------|---------------------------|-----|-----|----|-------------------|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | |
| 18.10.2023 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная | 205 | 246,87 | - | - | - | 7,23 | 6,67 | 39,54 | - | - | - | - | 115 |
| Какао с молоком сгущен | 200 | 141,33 | - | - | - | 3,63 | 2,95 | 25,07 | - | - | - | - | 508/13 |
| Батон с сыром | 30/10 | 122,20 | - | - | - | 4,97 | 8,01 | 7,56 | - | - | - | - | 377 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250/10 | 112 | | 40 | 57 | 2 | 7 | 11 | 113 | 52 | 99 | 5 | 63 |
| Котлета из куринного мяса | 60 | 252 | - | 3 | 15 | 12 | 17 | 12 | 18 | 22 | 147 | 2 | 202 |
| Макаронные изделия | 150 | 269 | - | - | 44 | 9 | 8 | 39 | 16 | 138 | 207 | 5 | 219 |
| Компот из с/ф | 200 | 49 | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | 300 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | 12 | 44 | 44 | 1 | 13002 |
| Соус молочный | 50 | 58 | | | | 2 | 4 | 5 | | | | | 256 |
| полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка Домашняя | 60 | 228,20 | - | - | - | 4,37 | 7,07 | 36,80 | - | - | - | - | 312 |
| Кисель | 200 | 116,19 | - | - | - | 1,36 | - | 29,02 | - | - | - | - | 274 |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|---|--------------|--------------------------------------|---------------|---|---|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|---|----|----------------------|--|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | Р | Fe | | |
| 19.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша Дружба | 170 | 165,53 | - | - | - | 4,5 | 5,72 | 24,02 | - | - | - | - | 226 | |
| Чай с молоком | 200 | 86,40 | - | - | - | 1,45 | 1,25 | 17,33 | - | - | - | - | 507/13 | |
| Батон с маслом | 30/8 | 137,50 | - | - | - | 1,27 | 11,30 | 7,70 | - | - | - | - | 380 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200/10 | 126 | - | - | - | 4 | 9 | 27 | - | - | - | - | 42 | |
| Котлета мясная | 60 | 227 | - | - | - | 17 | 3 | 22 | - | - | - | - | 189 | |
| Рис отварной | 130 | 160 | - | - | - | 3 | 6 | 23 | - | - | - | - | 241 | |
| Соус молочный | 50 | 49 | - | - | - | - | - | 12 | - | - | - | - | 300 | |
| Компот из с/ф | 200 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | - | - | - | - | 13002 | |
| Хлеб пшеничный | | | | | | | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Ватрушка с творогом | 60 | 219,07 | - | - | - | 7,08 | 2,63 | 41,81 | - | - | - | - | 330 | |
| Молоко кипячен | 200 | 117,31 | - | - | - | 5,59 | 6,38 | 9,38 | - | - | - | - | 288 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора



Н.А.Толокнова

Ежедневное меню
СП МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора школы в п. Средняя Усьва (дошкольная группа)

| Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Пищевые вещества(мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | № рецептуры блюда | |
|-----------------------------------|--------------|--------------------------------------|---------------|----|----|----------------------|-------|-------|---------------------------|----|----|----|----------------------|--------|
| | | | В1 | С | А | Б | Ж | У | Са | Mg | P | Fe | | |
| 20.10.2023 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая | 200/5 | 210,13 | - | - | - | 5,12 | 6,62 | 32,61 | - | - | - | - | - | 114 |
| Кофейный напиток | 200 | 131,87 | - | - | - | 2,01 | 2,39 | 25,65 | - | - | - | - | - | 285 |
| Батон с маслом | 30/8 | 137,50 | - | - | - | 1,27 | 11,30 | 7,70 | - | - | - | - | - | 380 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп пюре из разных овощей | 200 | 109 | - | 16 | 30 | 3 | 5 | 13 | 26 | 25 | 63 | 1 | 59 | |
| Рагу из птицы | 200 | 155 | - | 5 | - | 9 | 12 | 8 | 14 | 24 | 83 | 1 | 214 | |
| Гренки из хлеба пшеничного | 30 | 127 | - | - | - | 4 | 1 | 25 | 70 | 8 | | 1 | 75 | |
| Компот из с/ф | 200 | 120 | - | 1 | - | 1 | - | 28 | 42 | 27 | 38 | 1 | 283 | |
| Хлеб пшеничный | 50 | 118 | - | - | - | 4 | 1 | 24 | 12 | 17 | 44 | 1 | 13002 | |
| полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофель отварной. жаренный | 100 | 180,49 | - | - | - | 2 | 0,4 | 17 | - | - | - | - | - | |
| Сельдь соленая | 50 | 217 | - | - | - | 20 | 16 | 0 | - | - | - | - | - | |
| чай | 200 | 59,76 | - | - | - | - | - | 14,94 | - | - | - | - | - | 502/13 |

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора



Н.А.Толокнова